



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

झगडालु बच्चालाई शान्त पार्दै Calming a Fussy Baby (Nepali)

तपाईंको बच्चाको रुने भनेको उनीहरूले तपाईंसँग कसरी संवाद गर्छन् भन्ने हो। बच्चाहरू उनीहरूलाई खुवाउन, सुताउन वा उनीहरूको डायपर बदल्न सक्तियोस् भनेर रुन्छ। विशेष गरी जीवनको सुरुको 6 महिनामा सबै बच्चाहरू रुने गर्छन्। यस अवधिमा अधिकांश बच्चाहरू हरेक दिन 45 मिनेटदेखि 2 घण्टासम्म रुन सक्छन्।

पेटको समस्या, रोइरहुनु जुन हरेक दिन 3 घण्टा भन्दा बढी समयसम्म हुन्छ, प्रायः साँझको समय, बच्चाहरू चकचके हुनुको सामान्य कारण हो। पेटको समस्याका कारण थाहा छैन। यो सामान्यतया 6 र 8 हप्ताको बीचमा अत्याधिक हुन्छ। पेटको समस्या आफैंमा सुधार हुनेछ तर आमाबुवाले रोएको रोक्नका लागि मद्दत गर्न सक्ने केही कुराहरू छन्।

आफ्नो शिशुलाई शान्त पार्नुहोस्

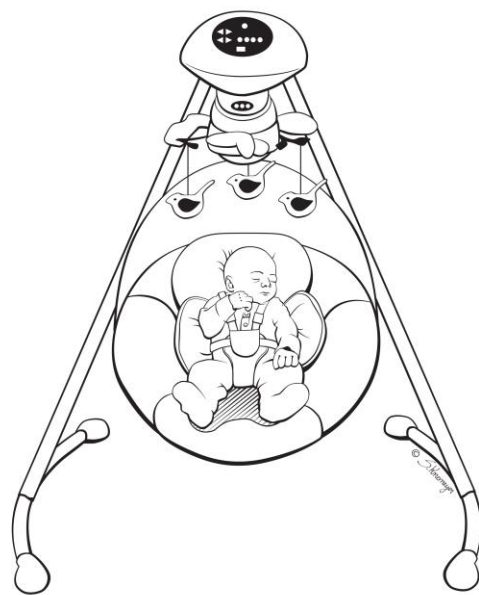
आफ्नो बच्चालाई रुनबाट रोक्नका लागि कहिल्यै नहल्लाउनुहोस्! हल्लाउनुले तपाईंको बच्चाको मस्तिष्कलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ।

तपाईंले आफ्नो शिशुलाई शान्त पार्नु पर्ने कुराहरू फेला पार्नु अघि तपाईंले केही फरक कुराहरू प्रयास गर्नुपर्ने हुन सक्छ। यहाँ बच्चालाई शान्त पार्नका लागि केही विचारहरू छन्:



चित्र 1 बच्चालाई सुत्न मद्दत गर्नका लागि बिस्तारै उनको टाउको सुमसुमाउनुहोस्।

- बच्चाका आरामका सबै आवश्यकताहरू पूरा भएका छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। बच्चाहरू सुक्या हुन मन पराउँछन्, न्यानो कपडा लगाउन चाहन्छन् तर धेरै ततो हुन चाहँदैनन् र राम्रोसँग खान चाहन्छन्।
- प्यासिफायरको प्रयोग गर्नुहोस्। कतिपय बच्चाहरूले चुसाएर आफैलाई आराम दिन सिक्छन्।
- आफ्नो बच्चाको टाउको निधारको अगाडिदेखि घाँटीको पछाडिसम्म सहलाउनुहोस्। तपाईंको हातले सकेसम्म टाउको छोप्नुहोस्। बिस्तारै सहलाउनुहोस्, तपाईंले फेर्नु भएको प्रत्येक सासका लागि एक पटक सहलाउनुहोस्। तपाईंले यसलाई समातेको बेला वा बच्चा कोक्रोमा आफ्नो ढाडतिरबाट सुतेपछि यो गर्न सक्नुहुन्छ। धेरै बच्चाहरू यो मुलायम मसाजले सुत्नेछन्। आरामदायी सस् वा गुनगुनाइरहेको आवाज थप्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- शिशुको पेटमा बिस्तारै सहलाउने प्रयास गर्नुहोस्।
- केही बच्चाहरू सुस्त, कोमल गति जस्तै झुल्दै शान्त हुन सक्छन् (चित्र 2)। उनीहरूलाई झुला झुलेको परेता पनि बच्चालाई सधैं झुलामा राखेर यो धेरै नगर्नुहोस्। बच्चा झुलामा सुतेको छ भने उनीहरूलाई बिस्तारै कुनै खेलौना, कम्बल वा बम्परहरू नभएको कोक्रोमा लैजाहोस्। तिनीहरूलाई सधैं उनीहरूको पछाडि राख्नुहोस्।
- शिशुलाई कार वा स्ट्रोलरमा घुम्न लैजानुहोस्।
- बच्चालाई दृश्यमा बदलाव लेराउनका लागि आवश्यक हुन सक्छ। बच्चासँग घर वरिपरि हिँड्नुहोस् वा अर्को कोठामा जानुहोस्।
- बत्तीहरू मधुरो गर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चालाई न्यानो स्नान गराउनुहोस्।
- हिँड्दा वा रकिङ चेयरमा बस्दा आफ्नो बच्चालाई आफ्नो शरीरमा अँलागो मारुनुहोस्।
- सुमधुर संगीत बजाउनुहोस् वा गुनगुन्नुहोस्।



चित्र 2 कतिपय बच्चाहरू झुलामा हुँदा शान्त हुन सक्छन्।

- आफ्नो बच्चालाई राम्रो निद्राका लागि कुनै ध्यानमा अवरोध नगरिकन अँध्यारो, शान्त कोठामा राख्नुहोस्। केही बच्चाहरूले पङ्खा, टिकिड घडी, सेतो आवाज वा सुमधुर संगीत जस्ता शान्त वातावरणको आवाज भएको कोठा मन पराउँछन्।
- तपाईंको बच्चा आफ्नो कोक्रो बाहेक अरु कतै सुतेमा उनीहरूलाई खाली कोक्रोमा लैजानुहोस्। कोक्रोमा कम्बल, खेलौना वा बम्पर हुनुहुँदैन। तिनीहरूलाई बिस्तारै उनीहरूको पछाडि राख्नुहोस्। सकेसम्म थोरै उनीहरूको स्थिति खलल गर्नुहोस्। तीव्र वा आकस्मिक चालले तपाईंको बच्चालाई विशेष गरी उनीहरू सीधा स्थितिमा छन् भने ब्युँझाउन सक्छ।
- तपाईं रुँदा धेरै निराश भएको स्थितिमा पुग्नुहुन्छ र तपाईं आफैं वा आफ्नो बच्चामा रिसाउनु हुन्छ भने यो आराम गर्ने समय हो।
- तपाईंसँग परिवारको सदस्य वा अन्य विश्वसनीय वयस्क हुनुहुन्छ भने मद्दत माग्नुहोस्। तपाईं एकलै हुनुहुन्छ भने बच्चालाई दूध खुवाइएको, सुक्खा र सुरक्षित छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। तपाईंले शान्त हुन वा मद्दत नपुग्दासम्म अर्को कोठामा जाँदा उनीहरूलाई कोक्रोमा छोड्नुहोस्।
- तपाईं शान्त हुनुहुन्छ भने तपाईंको बच्चा शान्त हुने सम्भावना धेरै हुन्छ।

अन्य जानकारी

- 6 महिना भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूलाई खराब गर्न सकिँदैन।
- तपाईंको बच्चा तपाईंसँग रिसाएको छैन वा उनीहरू झगडालु भएको बेला तपाईंलाई वेवास्ता गर्दैनन्।
- तपाईंको बच्चा बढ्दै जाँदा झगडा कम हुँदै जान्छ।

तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कहिले बोलाउने

प्रायजसो, बच्चाको आरामको आवश्यकताहरू पूरा भएपछि रोझरहने रोकिन्छ। निम्न मध्ये यी हुन्छ भने उनीहरूको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई बोलाउनुहोस्:

- लगातार 3 घण्टा भन्दा बढी रोझरहन्छ

- उनीहरूको रोएको आवाज फरक वा उनीहरू पीडामा छन् जस्तो छ
- बान्ता, पखाला वा राम्रोसँग नखाने
- तपाईंको बच्चालाई शान्त पार्न नसके
- तपाईं थकित हुनुहुन्छ, रिसाउनुभएको छ वा तपाईंले बच्चालाई चोट पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ भनी तपाईंलाई डर लागे
- तपाईंको बच्चा बिरामी छ, विशेष गरी उनीहरूलाई 100.4° फरेनहाइट (F) वा 38° Celsius (C) सेल्सियस (C) वा सोभन्दा बढी ज्वरो आए